

# Retiro de Silencio

*Desconectar para reconectar  
(incluida desconexión digital)*



**Retiro vivencial**

**del 22 al 24 de septiembre  
de 2023**

Casa de retiro La Tejedora, en Barrio Casavieja, Ojebar (Cantabria)

Imparten Yolanda Gutiérrez y Luis Ángel García

Más información en [www.latejedora.com](http://www.latejedora.com) y [www.menteclara.com](http://www.menteclara.com) – 609.217.699

# Programa del retiro

Comienzo el viernes a las 7 de la tarde

Viernes tarde: Presentación y Biodanza

Sábado mañana:

- Taller de Clown, "tu payaso interior te conecta con la esencia"

Sábado tarde:

- Sanación en la naturaleza (biodanza)
- Meditación y paseos en silencio

Domingo mañana:

- Rueda de compromisos con uno mismo e integración de experiencias

Fin del encuentro después de comer.

Talleres en función de la climatología.

Después de la sesión de clown se mantendrá absoluto silencio hasta el domingo a la hora de comer. También habrá desconexión del móvil, con un teléfono para emergencias.

# Biodanza



*Biodanza (neologismo del griego bio (vida) y en español danza, literalmente Danza de la vida) es un sistema de autodesarrollo que utiliza música, movimiento y situaciones de encuentro en grupo para profundizar el autoconocimiento.*

*Busca promover la capacidad de enlazar de forma holística el uno con sus emociones y su expresión. También sostiene profundizar los lazos con los otros y la naturaleza, así como expresarlos naturalmente.*

# Clown



*Son técnicas de payaso que nos conectan con nuestro niño interior. Nos hacen enfocarnos en el más absoluto presente, al tiempo que nos dan la seguridad de que todas las vivencias están bien y nos conducen al triunfo final.*

# *Meditación*



*A través de la meditación conseguirás encontrar tu verdadera esencia. Las respuestas se dan en el silencio profundo.*



# *Rueda de compromisos*



Autora fotografía: Anna-Shvets

*Muchas veces queremos un cambio en nuestras vidas. Este cambio solo puede ocurrir cuando adquieres un compromiso firme, y éste ha de ser contigo mismo o misma.*

# *Desconexión digital*



*Date permiso para volver al pasado. Recuerdas esos momentos de libertad sin nadie que te molestara. Ese tiempo en el que elegias estar tranquilo/a. Es el momento de poder volver a sentir la reconexión contigo a través de la desconexión.*